

Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Overhead Pass Pada Permainan Bola Basket Dengan Metode Bermain

Silviana Rahmawati¹, Nanik Indahwati², Novilia Puspa Widiyanti³

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

Sekolah Dasar Negeri Gayungan II-423

Jl. Gayungsari VII No.23, Gayungan, Kec. Gayungan, Kota SBY, Jawa Timur 60235, Indonesia, Kota Surabaya.

Email: silvianarahmawati49@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar overhead pass pada permainan bola basket dengan metode bermain. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan kelas merupakan karya tulis ilmiah yang merepresentasikan hasil tindakan yang dilakukan berdasarkan aturan metodologi untuk memperoleh data dan informasi di lapangan. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini peneliti menemukan permasalahan di dalam kelas yaitu rendahnya hasil kemampuan gerak dasar overhead pass yang dilakukan siswa. Masalah tersebut dipecahkan oleh peneliti dengan merencanakan Tindakan, melakukan pengamatan selama proses penelitian dan penilaian. Didalam metode ini penelitian menggunakan 2 siklus. Kondisi awal siswa masih kurang dalam melakukan Gerakan Overhead Pass. Dan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa upaya dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar Overhead Pass pada permainan Bola Basket dengan metode bermain berhasil hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan jumlah siswa dan persentase dari hasil penelitian, yang mana pada pra siklus terdapat terdapat 12 siswa tuntas dengan persentase 39%, di tahap selanjutnya yaitu Siklus I terdapat peningkatan sejumlah 19% tuntas dengan persentase 61%, dan terakhir ada Siklus II terdapat peningkatan sebanyak 25 siswa yang tuntas dalam melakukan gerak dasar Overhead Pass dengan persentase 81%.

Kata Kunci : Overhead Pass, Bola Basket, Metode Bermain

ABSTRACT

This study aims to improve the basic movement ability of overhead passes in basketball games with playing methods. In this study, researchers used the Classroom Action Research method. Classroom action research is a scientific paper that represents the results of actions carried out based on methodological rules to obtain data and information in the field. In this Classroom Action Research, researchers found a problem in the classroom, namely the low results of basic overhead pass movement ability carried out by students. The problem is solved by the researcher by planning Actions, making observations during the research and assessment process. In this method research uses 2 cycles. The initial condition of students is still lacking in carrying out the Overhead Pass Movement. And from the results of the study it can be concluded that efforts to improve the basic movement ability of the Overhead Pass in the Basketball game with the method of playing successfully can be proven by the increase in the number of students and the percentage of research results, where in the pre-cycle there were 12 completed students with a percentage of 39%, in the next stage, namely Cycle I, there was an increase of 19% complete with a percentage of 61%, and finally there was Cycle II there was an increase

of 25 students who completed the basic movement of the Overhead Pass with a percentage of 81%.

Keywords: Overhead Pass, Basketball, Method of Playing

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang, khususnya bagi siswa untuk membekali masa depan mereka. Pendidikan dapat diartikan sebagai aktifitas yang memiliki maksud atau tujuan tertentu yang diarahkan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki manusia baik sebagai manusia ataupun sebagai masyarakat dengan sepenuhnya. Menurut Teguh Triwiyanto (2014) pendidikan adalah usaha menarik sesuatu di dalam manusia sebagai upaya memberikan pengalaman-pengalaman belajar terprogram dalam bentuk pendidikan formal, nonformal, dan informal di sekolah, dan luar sekolah yang berlangsung seumur hidup yang bertujuan optimalisasi kemampuan-kemampuan individu agar di kemudian hari dapat memainkan peranan hidup secara tepat. Di dalam sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 pasal 3 yang berisikan tentang tujuan pendidikan nasional itu sendiri adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik supaya menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Mukartik dkk, 2020).

Sekolah adalah institusi yang bertujuan untuk membentuk karakter generasi muda. Di dalam hal ini pendidikan diartikan sebagai proses untuk memanusiakan manusia untuk menjadi manusia dewasa seutuhnya. Melalui pendidikan di sempatkan pola pikir, nilai-nilai, dan norma-norma di masyarakat (Rohma dkk, 2020). Keberhasilan Pendidikan juga tergantung pada peran aktif guru. Peran guru didalam dunia pendidikan memang sangat penting, karena guru merupakan poros utama di dalam pendidikan. Guru menjadi penentu kemajuan suatu negara di masa depan kelak. Menurut Annisa Anita Dewi (2017:10) guru merupakan seorang pendidik yang digugu dan ditiru, dalam hal ini guru menjadi teladan bagi anak didiknya. Selain itu menurut Karwati dan Priansa (2014:65) Guru adalah fasilitator utama disekolah, yang berfungsi untuk menggali, mengembangkan, mengoptimalkan potensi yang dimilikinya sehingga menjadi bagian masyarakat yang beradab. Sanjaya (2012: 15) juga berpendapat bahwa guru merupakan orang yang secara langsung berhadapan dengan siswa, dengan sistem pembelajaran guru

dapat berperan sebagai perencana, desainer pembelajaran sebagai implementator atau munginkeduanya

Banyak sekali materi dalam pendidikan, salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau sering disebut PJOK. Menurut Muhardi & Wijayanti (2017) Pendidikan jasmani tidak hanya menjadi bagian penting dari kehidupan manusia saja, tetapi dengan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kondisi fisik seseorang. Pengertian lain dari PJOK adalah salah satu kelompok mata pelajaran dalam sistem kurikulum pendidikan nasional di Indonesia. Di dalam penilaian mata pelajaran PJOK mengacu pada tiga aspek penilaian yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Hakekat dari pembelajaran PJOK adalah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membugarkan dan menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental dan emosional (Hartono dkk,2013: 2). Menurut (Puspita & Samodra, 2013:32) PJOK memiliki tujuan antara lain sebagai berikut:

- a. Membantu dalam perkembangan kognitif
- b. Mencapai standar-standar membaca dan kemampuan matematik
- c. Meningkatkan capaian prestasi sekolah
- d. Meningkatkan kehadiran dan dapat membantu meningkatkan daya ingat
- e. Penguatan terhadap kehidupan sosial dan kebiasaan hidup
- f. Meningkatkan kemampuan sosial dan perkembangan individu
- g. Meningkatkan self-esteem
- h. Menguatkan perilaku, hormat kepada orang lain dan menghargai perbedaan

Di dalam proses belajar mengajar siswa harus menunjukkan kegembiraan, semangat yang besar dan percaya diri. Terutama dalam pembelajaran olahraga yang mana tidak akan pernah lepas dari bermain. Bisa dikatakan bermain itu sudah menjadi bagian hidup yang sulit untuk ditinggalkan oleh pelakunya (Elfiandi, 2016). Bahkan, banyak orang yang menganggap bahwa bermain sudah menjadi salah satu bagian hidup (Andriani, 2012), karena tidak hanya bagi anak-anak, tetapi orang dewasa dan orang tuapun merasa membutuhkan situasi dan aktivitas bermain dalam kehidupannya (Prativi, 2013: 1). Fungsi dari bermain dalam Pendidikan Jasmani adalah mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa secara nyata yaitu terwujudnya siswa yang berkarakter, selain itu melalui permainan akan tercipta motivasi bagi siswa yang mana siswa merasa senang saat mengikuti pembelajaran,

sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai sesuai yang diharapkan oleh guru.

Sudah kita ketahui secara umum bahwa didalam pembelajaran Pendidikan Jasmani melibatkan aktivitas fisik. Salah satu contoh aktivitas fisik dalam Pendidikan Jasmani terdapat dalam permainan olahraga Bola Basket. Permainan Bola Basket adalah suatu permainan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Menurut (Fatahilah, 2018) menjelaskan bahwa bola basket adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan dua kelompok/tim yang beranggotakan lima orang yang masing-masing tim menggiring, mengoper dan berusaha memasukkan bola kedalam ring atau mencetak poin sebanyak mungkin.

Di dalam pembelajaran olahraga tentunya memiliki faktor permasalahan. Faktor permasalahan yang terdapat dalam pembelajaran Bola Basket ini adalah gerak dasar yang kurang tepat. Hal yang paling utama dikuasai dalam permainan bola basket adalah gerak dasar yang baik, gerak dasar tersebut merupakan salah satu faktor mendasar agar tercapainya prestasi olahraga (Wang, J., Wang, Y., & Ma, J.2013). Penguasaan gerak dasar dalam permainan bola basket penting untuk meningkatkan kualitas siswa agar mampu menunjang permainan (Altavilla, D'isanto, & Francesca, 2020). Dalam bola basket sendiri ada beberapa gerak dasar yang harus dikuasai guna menunjang kemampuan siswa yaitu seperti: dribbling, passing, shooting, rebound, dan pivot (Temmassonge,2020b).

Berdasarkan permasalahan yang saya temui di SDN Gayungan II Surabaya khususnya kelas 5 mempunyai kendala dalam memainkan permainan ini, terutama dalam gerak dasar overhead pass. Dimana saat siswa melakukan gerak dasar overhead pass masih banyak yang passingnya kurang tepat. Dengan melihat kenyataan yang dihadapi siswa di SDN Gayungan II Surabaya menjadi perhatian penulis untuk mengadakan suatu penelitian secara langsung dengan judul "Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Overhead Pass Pada Permainan Bola Basket Dengan Metode Bermain".

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Di dalam Penelitian Tindakan Kelas bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlu dilakukan pada responden maka responden juga dapat merasakan hasil perlakuan. Penelitian tindakan kelas merupakan karya tulis ilmiah yang

merepresentasikan hasil tindakan yang dilakukan berdasarkan aturan metodologi untuk memperoleh data dan informasi di lapangan (Arikunto, S, 2014). Selain itu Arikunto juga menegaskan bahwa arah dan tujuan penelitian tindakan adalah untuk kepentingan siswa dalam mendapatkan hasil belajar yang maksimal, bukan untuk kepentingan guru (Arikunto, 2014)

Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan berdasarkan masalah yang benar-benar nyata muncul dari dunia tanggung jawab peneliti/pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus datang dari guru dan kemudian dicari pemecahannya. Karena guru memiliki kemampuan untuk membimbing anak, menciptakan wadah bagi anak untuk mengenali potensi yang dimilikinya, serta untuk melatih mengaktualisasikan potensi yang dimiliki siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan ini adalah dengan melaksanakan penelitian tindakan kelas. Penelitian Tindakan Kelas dapat memberikan nilai tambah dan masukan dengan tujuan perbaikan mutu dan kualitas pendidikan di kelas/sekolah. Selain itu, Penelitian Tindakan Kelas secara global dapat memberikan solusi terhadap permasalahan bangsa, terutama merosotnya mutu pendidikan nasional. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini peneliti menemukan permasalahan di dalam kelas yaitu rendahnya hasil kemampuan gerak dasar overhead pass siswa. Masalah tersebut dipecahkan oleh peneliti dengan merencanakan Tindakan, melakukan pengamatan selama proses penelitian dan penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penelitian, peneliti tentunya melakukan pengamatan terhadap proses dan hasil dari pembelajaran bola basket. Berdasarkan pengamatan observasi awal terdapat permasalahan kurangnya siswa dalam melakukan gerakan *Overhead Pass* di kelas 5A SDN Gayungan II Surabaya. Berikut data dari hasil pembelajaran bola basket:

Tabel 1. Hasil pengamatan observasi awal *Passing Overhead Pass*

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Presentasi
1	Tuntas	12	39%
2	Belum Tuntas	19	61%
3	Jumlah	31	100%

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian pada observasi awal terdapat 12 siswa yang sudah tuntas dalam melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan persentase 39%. Sedangkan sejumlah 19 siswa belum tuntas dalam melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan persentase 61%. Siswa yang dapat dikatakan sudah tuntas yaitu siswa yang dapat melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan benar.

Tabel 2. Hasil ketuntasan gerak dasar *Overhead Pass* Siklus I

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Presentasi
1	Tuntas	19	61%
2	Belum Tuntas	12	39%
3	Jumlah	31	100%

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian pada Siklus I terdapat 19 siswa yang sudah tuntas dalam melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan persentase 61%. Sedangkan sejumlah 12 siswa belum tuntas dalam melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan persentase 39%. Siswa yang dapat dikatakan sudah tuntas yaitu siswa yang dapat melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan benar.

Tabel 3. Hasil ketuntasan gerak dasar *Overhead Pass* Siklus II

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Presentasi
1	Tuntas	25	81%
2	Belum Tuntas	6	19%
3	Jumlah	31	100%

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian pada Siklus II terdapat 25 siswa yang sudah tuntas dalam melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan persentase 81%. Sedangkan sejumlah 6 siswa belum tuntas dalam melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan persentase 19%. Siswa yang dapat dikatakan sudah tuntas yaitu siswa yang dapat melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan benar. Setelah dilakukan 2 kali siklus maka didapatkan siswa mengalami peningkatan kemampuan passing overhead bolabasket sebesar 42% dari saat observasi awal

Penelitian ini dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *Overhead Pass* yang dilakukan oleh siswa kelas 5A di SDN Gayungan II Surabaya, Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *Overhead Pass*

pada permainan bola basket dengan metode bermain. Pada penelitian ini dilakukan tiga tahapan yaitu pra siklus, siklus I dan siklus II. Pada tahap pra siklus jumlah siswa yang tuntas dalam melakukan gerak dasar *Overhead Pass* sejumlah 12 siswa dengan persentase 39% dan jumlah siswa yang belum tuntas sebanyak 19 siswa dengan persentase 61%. Dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang belum dapat melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan benar. Selanjutnya peneliti melakukan tindakan pada tahap siklus I dan di siklus ini terdapat peningkatan dari hasil persentase yang berjumlah 61% dengan jumlah 19 siswa tuntas dan 39% dengan jumlah 12 siswa belum tuntas. Pada siklus terakhir yaitu siklus II terjadi peningkatan yang signifikan terdapat 25 siswa tuntas dalam melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan persentase 81% dan sejumlah 6 siswa dengan persentase 19% belum tuntas.

Berdasarkan hasil dari data tersebut dapat di pahami bahwa di akhir siklus terdapat peningkatan kemampuan gerak dasar overhead pass pada siswa dan dapat kita pahami dengan melalui metode bermain dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *Overhead Pass*, karena melalui bermain siswa menjadi senang dan tidak bosan dalam mengikuti pembelajaran. Melalui metode bermain juga dapat memotivasi siswa dan menumbuhkan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran *Passing Overhead Pass* pada permainan bola basket. Manfaat lain dari menggunakan metode bermain ialah dapat menjadikan peserta didik berpartisipasi aktif, adanya perasaan senang dan kemauan yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa upaya dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *Overhead Pass* pada permainan Bola Basket dengan metode bermain berhasil hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan jumlah siswa dan persentase dari hasil penelitian, yang mana pada pra siklus terdapat terdapat 12 siswa tuntas dengan persentase 39%, di tahap selanjutnya yaitu Siklus I terdapat peningkatan sejumlah 19% tuntas dengan persentase 61%, dan terakhir ada Siklus II terdapat peningkatan sebanyak 25 siswa yang tuntas dalam melakukan gerak dasar *Overhead Pass* dengan persentase 81%.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Tuti. (2012). "Permainan Tradisional dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini". *Jurnal Sosial Budaya*, 9 (1), 121-136.
- Arikunto, S, dkk. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Altavilla, G., D'isanto, T., & Francesca, D. (2020). The educational value of rules in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), 1195–1203.
- Dewi, Annisa Anita. (2017). *Guru Mata Tombak Pendidikan*. Sukabumi: CV Jejak
- Elfiadi. (2016). Bermain Dan Permainan Bagi Anak Usia Dini. *Itqan*, 7(1): 51-60.
- Hartono, Soetanto, dkk. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Karwati, E. dan Priansa, D. J. (2014). *Manajemen Kelas (Classroom Management) Guru Profesional Yang Inspiratif, Kreatif, Menyenangkan Dan Berprestasi*. Bandung: Alfabeta.
- Muhardi, M., & Wijayanti, N. P. N. (2017). Tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1-10.
- Murkatik, K., Harapan, E., & Wardiah, D. (2020). The Influence of Professional and Pedagogic Competence on Teacher's Performance. *Journal of Social Work and Science Education*, 1(1), 58-69.
- Prativi, Gilang Okta. Soegiyanto. Sutardji. (2013). "Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani". *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2 (3): 32-36.
- Puspita, I. D., & Samodra, T. J. (2013). *Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani*. CV Bintang Warli Artika.
- Rohma, S. Harapan, E. & Wardiah, D. (2020). The Influence of School-Based Management and Teacher's Professionalism toward Teacher's Performance. *Journal of Social Work and Science Education*, 1 (1), 13-23.
- Sanjaya, H. W. (2012). *Perencanaan dan Desain Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Triwiyanto, Teguh. (2014). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Wang, J., Wang, Y., & Ma, J. (2013). Training of Basketball Referees in Basketball. *Journal of Theoretical and Information Technology*, 48 (2), 850–857.